Tieners, alcohol & drugs

Informatie

voor ouders

van 10- tot 12-jarigen

VAD

Colofon

VAD - Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33
F 02 423 03 34
E vad@vad.be
www.vad.be
www.druglijn.be

VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN vzw

Layout: Het Geel Punt bvba

VU: Frieda Matthys,
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2009 (herziene druk)
D/2009/6030/11

Als kleine kinderen groot worden

Toegegeven, de kans dat uw kind vóór het 12 wordt in de verleiding komt om alcohol en drugs te gebruiken is klein. Erg klein zelfs. Maar daarna verandert er op korte tijd heel veel. Eerst en vooral: uw kind verandert. De jongen die altijd zo graag met zijn vader naar het voetbal ging, heeft ineens geen zin meer. En het meisje dat al haar geheimpjes met mama deelde, wil nu het liefst van al met rust gelaten worden.

Ook de manier waarop uw kind tegen zijn omgeving aankijkt, verandert. Steekt de held van de klas een sigaret op? Interessant! Drinkt hij een stevige pint? Wel, geef mij er dan ook maar een. Iedereen doet dat toch, of niet soms?

Eens het zover is, moet u vooral hopen dat uw zoon of dochter sterk genoeg is om zelf keuzes te maken en grenzen te trekken. Daar kunt u uw kind op voorbereiden. Deze brochure helpt u daarbij.

Een slokje maar, 'om eens te proeven'

De meeste ouders hopen dat hun kind nooit zal beginnen roken, laat staan cannabis of andere drugs zal gebruiken. Maar tegen alcohol kijken ze dikwijls toch een beetje anders aan.

Want wat is er nu mis mee om zoon of dochter van een glas bier of wijn te laten proeven? Zeker als ze er tijdens een feestje zelf om vragen. Op zo'n moment hoort alcohol er toch bij, of niet soms? De cijfers bevestigen dat dit een wijdverspreide opvatting is: 19,3% van de Vlaamse kinderen heeft vóór de leeftijd van twaalf jaar al alcohol gedronken.

Toch zijn er solide argumenten om jongeren voor hun zestiende geen alcohol te laten drinken. Ook dat eerste slokje 'om eens te proeven' stelt u best zo lang mogelijk uit. Want alcohol is wel degelijk schadelijk voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van uw kind:

De hersenen van kinderen en jongeren zijn nog volop in ontwikkeling. Alcohol verstoort die groei en kan, vooral bij frequent gebruik, leiden tot leerproblemen en verminderde geheugenprestaties.

Tijdens de adolescentie moeten jongeren een aantal ontwikkelingstaken vervullen. Ze moeten nog een eigen identiteit opbouwen, leren omgaan met succes en mislukking enz. Overmatig alcoholgebruik verstoort dit proces en remt de ontwikkeling af. Dat kan invloed uitoefenen op karakter en gedrag.

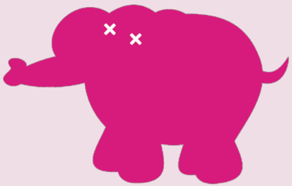
Kinderen en jongeren zijn ook letterlijk kleiner, kwetsbaarder en gevoeliger voor de effecten van alcohol dan volwassenen. Jongeren wegen minder dan volwassenen en hun lever is het niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor voelen ze de effecten van alcohol sterker dan volwassenen en weten ze niet goed waaraan zich te verwachten bij welke hoeveelheid.

Verder beschikken jongeren vaak nog niet over de sociale vaardigheden om probleemsituaties ten gevolge van overmatig alcoholgebruik op te lossen.

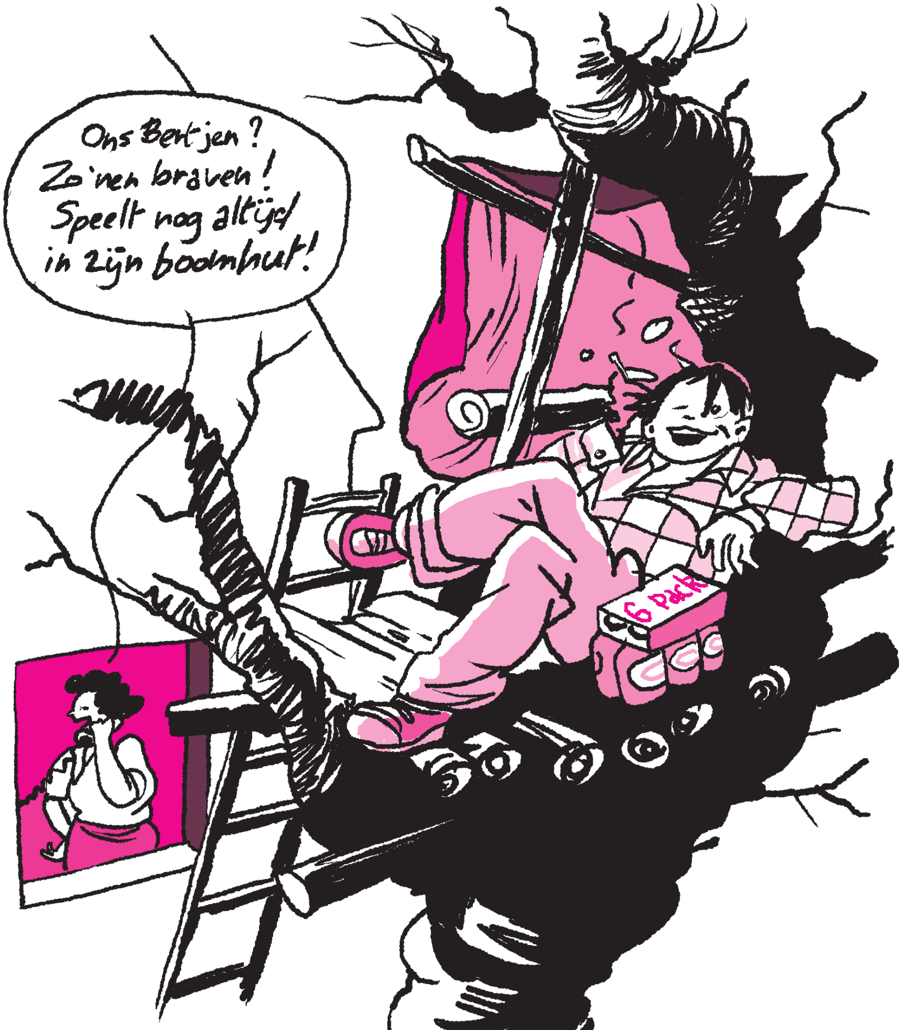
Ten slotte staat vast dat hoe vroeger een kind met het drinken van alcohol begint, hoe groter de kans is dat het later een drankprobleem krijgt. Zo maar even 40% van de kinderen die al voor hun dertiende alcohol dronken, ontwikkelt later een alcoholprobleem.

Stel dat eerste glas zo lang mogelijk uit

Door hun leeftijd zijn kinderen en jongeren extra kwetsbaar voor de effecten en gevolgen van alcohol. Probeer het moment waarop uw kind voor het eerst drinkt zo lang mogelijk uit te stellen. Als algemene richtlijn wordt 'tot 16 jaar geen alcohol drinken' aangeraden.



Weet u hier graag meer over? Surf dan naar www.bekijkheteensnuchter.be en bekijk daar het spotje 'Hou kinderen alcoholvrij'.


Ons Bertjen? Zo'nen braven! Speelt nog altijd in zijn boomhut!
6 pack

Een wereld vol uitdagingen en risico's

Met de overstap van het basisonderwijs naar het secundair onderwijs breekt voor de prille tiener een periode van grote veranderingen aan. Hij verlaat de veilige, beschermde omgeving van de basisschool en wordt in één klap, in plaats van de oudste, opnieuw de jongste van de hele bende. In zijn nieuwe leefwereld gelden andere regels en gedragscodes. Zeker op het vlak van alcohol- en ander druggebruik. Dat maken de cijfers in het kadertje duidelijk.

Ook uw kind zal op een bepaald moment beslissen of het al dan niet gaat roken of drinken. En nog iets later of het cannabis of andere illegale drugs zal gebruiken. Maak u geen illusies: de druk om 'erbij te horen' zal groot zijn. Zal uw zoon of dochter daartegen bestand zijn? En wat kunt u doen om uw kind mondig en weerbaar te maken?

Gebruikte het laatste jaar	12-14-jarigen	15-16-jarigen
alcohol	45 %	79,4 %
tabak	10,7 %	28 %
cannabis	2,9 %	12,5 %
andere illegale drugs	0,7 %	3,4 %

(VAD-leerlingenbevraging, schooljaar 2007-2008)

Lusten en lasten van de puberteit

> "Die afwijzing, dat deed pijn!
>
> Toen Laura begon te puberen, wist ik dat haar vriendinnen heel vlug mijn plaats als vertrouweling zouden innemen. Maar dat mijn lieve babbelkous zo'n norse en zwijgzame bakvis zou worden, daar had ik toch geen rekening mee gehouden. Het ergste vond ik dat ze helemaal dichtklapte. En dan de manier waarop ze zich van me afkeerde als ik haar nog eens wou knuffelen. Ik weet best dat zo'n reactie normaal is in de puberteit, maar voor een liefhebbende moeder is dat toch maar een schrale troost."

Onzeker over het eigen lichaam

Rond de leeftijd van 12 jaar stapt uw zoon of dochter de puberteit binnen. Armen en benen beginnen aan een groeispurt, meisjes krijgen borsten, jongens de baard in de keel. Vertederend om zien misschien, maar wie het zelf meemaakt, voelt er zich vooral ongemakkelijk bij.

Ingrijpender nog dan die lichamelijke veranderingen zijn de heftige emoties en verlangens waaraan de jongere ten prooi valt. Vooral met gevoelens van lust en liefde weet hij geen raad. Zo verandert een speels en vrolijk kind binnen de kortste tijd in een heel gevoelige puber die vooral met zichzelf bezig is.

Onvermijdelijke spanningen

Voor een ouder is dat niet altijd gemakkelijk. Zeker als u merkt dat zoon- of dochterlief uw goedbedoelde raad helemaal niet op prijs stelt. Papa is niet langer de held, mama niet meer de steun en toeverlaat die het antwoord op elke vraag kent.

‘Zet me maar af op de hoek van de straat’, is nog een vriendelijke manier om duidelijk te maken dat uw rol zo goed als uitgespeeld is. Uw grapjes zijn flauw, uw opinies doen er niet meer toe. En de regels die u uw kinderen oplegt, die zijn pas écht ouderwets!

Dat de leraars op school al even saai en oninteressant zijn, mag een schrale troost zijn. Gelukkig heeft uw tiener zijn vrienden nog. Die begrijpen hem tenminste. En dat klopt, want ze vechten tegen hetzelfde onbegrip en worstelen met dezelfde groeipijnen. De steun van leeftijdsgenoten is voor een jongere dan ook essentieel om de puberteit door te komen.



Flirten met grenzen en risico's

Het kan niet anders, of dit leidt thuis en op school af en toe tot een stevige botsing. Uw kind is op zoek naar zijn eigen identiteit en het aftasten van grenzen hoort daarbij. Net als het experimenteren met kledij, seksualiteit en allerlei genotmiddelen. Daar is niks mis mee, maar jongeren leven wel heel erg in het 'nu'. Ze overschatten zichzelf en onderschatten de risico's die ze lopen. Ook op het vlak van alcohol- en ander druggebruik. Kortom, ze hebben hun ouders nog heel erg nodig.

Hoe u uw kind weerbaar maakt

Hoe zorgt u ervoor dat uw kind nooit problemen krijgt met alcohol en drugs? Het zal u niet verbazen dat daarvoor geen onfeilbaar recept bestaat. Kinderen opvoeden is allesbehalve een exacte wetenschap en u bent lang niet de enige die invloed uitoefent op uw zoon of dochter. Zeker niet als het over roken en drinken gaat.

Bekijk de situatie waarin jongeren voor het eerst een sigaret opsteken of alcohol bestellen in plaats van een fruitsapje. Bijna altijd gebeurt dat in groep en gaat het initiatief uit van een populair haantje de voorste. Vraag is: zal uw zoon of dochter sterk genoeg staan om 'nee' te zeggen? En concreet: wat kunt u nu doen om ervoor te zorgen dat uw kind straks zijn eigen keuzes maakt, en niet slaafs de weg volgt die anderen inslaan?

De volgende tips hebben weinig met alcohol en drugs te maken. Maar als u er rekening mee houdt, is de kans groot dat uw kind een zelfbewuste, weerbare jongere wordt. En daar komt het tenslotte op aan.

De basis van alles: onvoorwaardelijke liefde

Zonder liefde kan er geen sprake zijn van een gelukkige ouder-kindrelatie. Zorg er dus voor dat uw kind zich geliefd weet. Ook, en misschien vooral, als het een fout gemaakt heeft en een straf of berisping krijgt. Wie als kind zeker is van de liefde van papa en mama, zal later veel minder bang zijn om door zijn afwijkend standpunt de sympathie van de groep te verliezen.

Tijd maken voor een gezellige babbel

Hoe druk het ook is, elke dag heeft zijn momenten waarop ouders en kinderen kunnen praten. Moedig uw kind aan om dan te vertellen wat het allemaal beleefde. Maak er een leuk gesprek van zonder zelf de hele tijd vol te praten. Kinderen die hun gedachten en gevoelens goed onder woorden kunnen brengen, laten zich later niet zo makkelijk beïnvloeden. Ze zijn ook beter bestand tegen druk uit de eigen vriendenkring.

Een discreet oogje in het zeil houden

Een kind van 12 loopt niet langer aan het handje. U hoeft het ook niet meer overal naartoe te brengen. Dat heeft zo zijn voordelen, zowel voor u als voor uw tiener. Die fietst al eens graag een blokje om. Daar is niks op tegen, zolang u weet waar uw zoon of dochter uithangt. 'Waar ga je naartoe?' is echt een heel terechte vraag!

Regelmatig een bemoedigend schouderklopje

Geloof in eigen kunnen is essentieel voor een positief zelfbeeld. We geven kleine kinderen voortdurend complimentjes als ze thuis of op school iets moois presteren. Als ze groot worden, vergeten we dat wel eens. Ten onrechte, want zelfs de lastigste puber blijft gevoelig voor waardering. Ook al doet hij alsof het hem niets kan schelen, met uw schouderklopje haalt u hem uit zijn zelfgekozen isolement. U laat hem voelen dat zijn vrienden niet de enigen zijn die hem appreciëren.

Leren omgaan met mislukking en verlies

Het leven loopt niet altijd over rozen. Maar waarom grijpen sommige mensen bij tegenslag naar alcohol en drugs en andere niet? Dat heeft onder andere te maken met de manier waarop ze mislukkingen en verlies verwerken. Stel dat uw zoon of dochter faalt op school. Dan onderzoekt u best samen hoe dat komt. Misschien komen de talenten van uw kind beter tot hun recht in een andere studierichting. Hebt u zelf verdriet, om het verlies van een geliefd persoon bijvoorbeeld? Verstop dat dan niet. Toon het en praat erover met uw kinderen, zelfs als ze nog klein zijn. Zo leren ze met persoonlijke tegenslagen omgaan.

“

Het is alsof ik niks goeds meer kan doen!

Dat riep Tom toen ik hem onder zijn voeten gaf voor zijn slecht rapport. En hij had gelijk, het was al de derde discussie die week. Ik bleef ook maar hameren op die onvoldoende voor wiskunde, terwijl hij voor de andere vakken toch redelijk goed scoorde. In de lagere school zou ik helemaal anders gesproken hebben. Erg motiverend zal mijn preek zeker niet geweest zijn. En zeggen dat ik op zijn leeftijd al een schooljaar had moeten overdoen…

”


BAR
TABAC
Even een postzegeltje kopen...

Duidelijke afspraken maken goede vrienden

Kinderen hebben nood aan regels. Realistische regels die aangepast zijn aan hun leeftijd en waarover gerust mag gediscussieerd worden. Maar eens die discussie gesloten, moeten de afspraken wel nageleefd worden. Vertel uw kind dus duidelijk wat u verwacht en wat de gevolgen zijn als de afspraken met de voeten worden getreden. Hou u daar ook aan, maar… verlies niet uit het oog dat kleine kinderen groot worden, en dat de regels met de jaren best wat soepeler mogen worden. Als het over alcohol gaat, is 'tot 16 jaar niet drinken' een goede regel. Ook al haalt u deze norm van 16 jaar uiteindelijk niet, het loont de moeite om na te streven.

Zelf het goede voorbeeld geven

Het is een feit: de rook- en drinkgewoonten van de ouders hebben een invloed op het gedrag van de kinderen. Wanneer u niet rookt, daalt de kans dat uw zoon of dochter er ooit mee zal beginnen spectaculair. Hetzelfde geldt voor alcohol. Als u bijvoorbeeld nooit onder invloed achter het stuur kruipt, is de kans groot dat uw kinderen later uw goede voorbeeld zullen volgen. Rookt u wél of gaat u niet altijd even verstandig met alcohol om? Dan hebt u nog altijd het volste recht hebt om uw dertienjarige puber te verbieden om een sigaret op te steken of alcohol te drinken. Leg gewoon uit dat er een verschil is tussen een volwassene en een tiener in volle groei.

Ook als u er niet bij bent

Het kan moeilijk zijn om de regel 'tot 16 jaar niet drinken' ook buitenshuis te handhaven als anderen zich met de opvoeding van uw kind gaan moeien. Vrienden of familie vinden u misschien veel te streng. Om die lastige situaties te voorkomen, kan u uw kind vooraf duidelijk maken dat de regels ook gelden voor feestjes bij anderen.

Praten over tabak, alcohol en drugs

Hebt u een goede band met uw zoon of dochter? Dan vertrekt u van een stabiele basis en is de kans heel reëel dat u hem of haar zelfs in de woelige puberjaren zult kunnen motiveren om niet te roken, geen drugs te gebruiken en erg omzichtig om te springen met alcohol. Zeker als uw kind in die periode open en vertrouwelijk met u blijft praten.

Toch mag u daar niet zonder meer van uitgaan. Misschien klapt uw puber tegen die tijd helemaal dicht en vindt hij u een oude zeur. Hou er in elk geval rekening mee dat de communicatie in de puberteit redelijk stroef kan verlopen, en wacht niet tot dan om over de risico's van tabak, alcohol en drugs te praten. Begin daar eerder mee, zo rond de leeftijd van 10 tot 12 jaar. Deze tips helpen u daarbij:

Onderschat uw eigen kind niet

Dat een kind van die leeftijd nog niet aan zijn eerste sigaretje toe is, wil niet zeggen dat het te jong is om te begrijpen dat roken schadelijk is. Met een medische uitleg over de schadelijke werking van nicotine moet u natuurlijk niet afkomen. Dat veel jongeren roken om stoer te doen en niet uit de toon te vallen, zal uw zoon of dochter dan weer wel begrijpen. Tegen het einde van de basisschool weet elk kind immers wat sociale druk betekent.

Vertrek van concrete aanleidingen

Bestelt Xavier in FC De Kampioenen zijn zoveelste 'dagschotel'? Heeft de juf die dag toevallig les gegeven over snoepen? Komt papa net van de dokter en moet hij pijnstillers slikken? Het zijn evenveel aanleidingen om een gesprekje te beginnen over wat er allemaal fout kan lopen. Pikt uw kind daar op in? Surf dan samen eens naar www.acoolworld.be, een website over alcohol op maat van 10- tot 12-jarigen.

Spreek vanuit eigen ervaring

Voor grote theorieën en principes is uw kind te jong. Let er dus op dat u dicht bij huis blijft. Vertel bijvoorbeeld waarom u zelf al dan niet rookt. Of leg uit dat er echt wel een verschil bestaat tussen het drinken van dat glas wijn bij het eten en een avondje doorzakken waar je een stevige kater aan overhoudt. Zo leert uw kind al jong hoe het verstandig met alcohol kan omspringen.

> ## Nonkel Jef deed weer onnozel
>
> "Gelachen hebben ze met de fratsen van nonkel Jef. Tot die na het zoveelste glas weer onhandelbaar en agressief werd. De kinderen begrepen het gelukkig niet allemaal, maar ze zagen wel dat de stemming binnen de kortste tijd naar het vriespunt zakte. Na het familiefeest hebben we hen dan maar verteld dat hun oom met een serieus drankprobleem zit. Hoe gesloten hij als kind al was, hoe hij eerst dronk om zijn verlegenheid te overwinnen en het daarna alsmaar erger werd, tot hij niet meer zonder alcohol kon. Hanne werd er helemaal stil van. Het heeft haar echt aan het denken gezet."



Blijf altijd eerlijk

Kinderen zien dat veel volwassenen plezier beleven aan hun sigaret en hun glaasje port. Ontkennen dat roken en drinken aangename kanten hebben, heeft dan ook weinig zin. Geef dat gerust toe, maar leg tegelijk uit dat roken verslavend is en schadelijk voor de gezondheid, en dat overmatig drinken zo mogelijk nog meer risico's inhoudt. Met eerlijke en correcte informatie komt uw kind het verst. En u ook.

Vertel geen horrorverhalen

'Eén sigaret, en je stopt met groeien!' Met dit soort praatjes probeerde men vroeger kinderen van het roken te houden. Misschien hadden ze toen nog enig effect, maar vandaag in elk geval niet meer. Maak uw kind dus niet nodeloos bang. Het is veel belangrijker dat het leert om eigen keuzes te maken. Angst is daarvoor een slechte raadgever.

Wat u over tabak, alcohol en cannabis moet weten

U moet geen expert zijn om met uw tiener een zinnig gesprek te voeren over druggebruik. En zo'n gesprek kan nuttig en misschien zelfs nodig zijn. Sommige kinderen hebben nu eenmaal een grotere drang om grenzen af te tasten en risico’s te nemen dan andere. Als ouder van zo'n tiener weet u maar best waarover u praat.

Dit overzicht blijft beperkt tot tabak, alcohol en cannabis omdat dit de middelen zijn waarmee pubers vooral experimenteren. Andere illegale drugs komen in het secundair onderwijs maar zelden voor. De klemtoon ligt op informatie waar u als ouder wat aan hebt. Zo kunt u uw eigen mening over de leeftijd waarop uw kind van u mag roken of drinken bijvoorbeeld toetsen aan de huidige wetgeving.

TABAK

Tijdens het roken wordt tabak samen met toegevoegde stoffen verbrand. De ingeademde rook bestaat uit een fijn mengsel van gassen en stoffen, met nicotine als meest verslavend bestanddeel.

Over tabak vindt u meer informatie bij het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (www.vigez.be) en op www.jellinek.nl.

Het effect

De roker voelt zich meestal prettig en ontspannen. Hij heeft de indruk dat hij zich beter kan concentreren. Nicotine stimuleert de afgifte van adrenaline. De hartslag gaat omhoog, de bloedvaten trekken samen en de bloeddruk stijgt. Na anderhalf uur is de helft van de nicotine uit het lichaam verdwenen. De roker wordt rusteloos en verlangt naar een volgende sigaret.

De risico's

Hoe jonger iemand begint te roken, hoe groter de kans op longkanker en hart- en vaatziekten. De weerstand tegen allerlei infecties vermindert en de algemene conditie gaat er merkelijk op achteruit.

Omdat de ernstigste symptomen pas na verloop van tijd optreden, maakt een jonge roker zich daar meestal weinig zorgen over. Dikwijls sorteert het meer effect om hem te wijzen op de onsmakelijke kanten van zijn rookgedrag: gele vingers en tanden, onfrisse adem, stinkende kleren. Werkt ook dat niet? Reken dan eens uit wat roken hem jaarlijks kost, en wat hij met dat bedrag allemaal zou kunnen aanvangen.

De wet

De wetgever nam verschillende maatregelen om jongeren te beschermen tegen (passief) roken. Zo is de verkoop van tabaksproducten aan jongeren beneden de 16 jaar verboden en geldt er op Vlaamse scholen een algemeen rookverbod.

Het effect

Alcohol creëert een gevoel van welbehagen en ontspanning. Tegelijk heeft het een verdovend effect op dat deel van de hersenen dat het gedrag en de emoties regelt. Bij matig gebruik stimuleert alcohol het zelfvertrouwen. Maar na een paar glazen vermindert het reactie- en beoordelingsvermogen al. Jongeren merken dat niet, worden overmoedig en zijn geneigd om risico's te nemen.

De risico's

Alcoholgebruik op jonge leeftijd leidt tot geheugen- en concentratieproblemen, en daardoor al vlug tot slechte schoolprestaties. Kinderen jonger dan 16 zijn extra kwetsbaar omdat hun lichaam en hun hersenen nog niet volledig ontwikkeld zijn. Lever- en hersenbeschadiging zijn een typisch gevolg van jarenlang drinken. Bij jongeren lokt alcohol niet zelden waaghalzerij en vechtpartijen uit. Het leidt ook tot opdringerig en seksueel ongewenst gedrag.

De wet

Op café en in andere drankgelegenheden mogen geen alcoholhoudende dranken geschonken worden aan jongeren onder de 16 jaar. Voor sterkedrank ligt de leeftijdsgrens op 18 jaar. Deze dranken mogen niet aangeboden, geschonken of verkocht worden.

ALCOHOL

Alcohol is zowel het meest geconsumeerde als het populairste genotmiddel. Jongeren van 12 tot 14 jaar drinken vooral wijn en bier, maar ook sterkedrank en alcopops. Dat zijn alcoholische dranken waaraan limonade of fruitsap werd toegevoegd. Daardoor ontstaat de indruk dat het om onschuldige drankjes gaat. Dat klopt niet. Alcopops bevatten evenveel en soms zelfs meer alcohol dan een glas bier.

Meer over alcohol vindt u op www.druglijn.be. Deze informatieve site bevat meer dan tweehonderd pagina's over drank, drugs, pillen en gokken.

CANNABIS

De cannabis- of hennepplant is herkenbaar aan zijn bladeren in de vorm van een hand met 5 tot 9 gekartelde vingers. De bloem van de vrouwelijke plant bevat THC of tetrahydrocannabinol. Dit is het bestanddeel dat de roes veroorzaakt. De gedroogde toppen van de vrouwelijke hennepplant noemt men marihuana (of wiet). Hasj (of shit) wordt gemaakt van de harsachtige laag waarmee de toppen van de plant bedekt zijn.

Cannabis wordt meestal vermengd met tabak en gerold tot een joint (of stickie). Het kan ook in gebak worden verwerkt (spacecake) of in thee worden gedaan.

Het effect

Wie een joint rookt, voelt het effect al na een tiental minuten. Bij inname met voedsel of drank duurt dit langer (soms wel een uur). Cannabis verandert het bewustzijn en versterkt meestal een bepaalde stemming. Is die stemming vrolijk en licht, dan zal de gebruiker zich waarschijnlijk prettig voelen. Maar als hij angstig of depressief is, kunnen hasj en marihuana hem nog dieper in de put duwen.

De risico's

Cannabis en studeren gaan moeilijk samen. Het concentratievermogen vermindert en het kortetermijngeheugen gaat er op achteruit. Bij frequent gebruik worden soms demotivatie en verminderde vitaliteit vastgesteld.
De drug gaat de gedachten- en gevoelswereld van de jongere beheersen en er ontstaat psychische gewenning. Bij een te hoge dosis wordt de gebruiker duizelig en misselijk. Hij kan zelfs flauwvallen of een paniekaanval krijgen. Daarnaast is cannabis ronduit ongezond. Een joint bevat veel meer teer dan een gewone sigaret. Het risico op een longziekte (bronchitis, longkanker...) of hartproblemen is reëel.

De wet

Cannabis is bij wet verboden, zowel voor minder- als voor meerderjarigen.



info

Voor meer informatie over cannabis, de wetgeving of de gevolgen en risico's van cannabisgebruik kunt u altijd terecht bij De DrugLijn.
De website www.druglijn.be bevat meer dan tweehonderd pagina's informatie over drank, drugs, pillen en gokken.

Maakt u zich zorgen? Aarzel niet om informatie te vragen of hulp te zoeken. Contacteer De DrugLijn.

Bel 078 15 10 20

We zitten klaar voor een anoniem, objectief en vertrouwelijk gesprek.
We luisteren naar uw verhaal, zonder te oordelen of te veroordelen. We kunnen u concrete informatie, een eerste advies en/of adressen voor hulp en preventie meegeven.
ma-vr 10u-20u (niet op feestdagen)
vanaf een vast toestel belt u aan voordeeltarief

Mail via www.druglijn.be

Langs deze weg kan u anoniem uw vraag naar ons mailen.
Binnen de 5 werkdagen ontvangt u een antwoord op maat.

Hoe zie ik dat mijn kind experimenteert?

De idee dat hun kind zou roken, drinken of zelfs illegale drugs gebruiken, maakt vele ouders ongerust. Maar hoe weet u of uw kind iets gebruikt? En wat is dan de beste reactie? Ook voor dit soort situaties bestaat natuurlijk geen onfeilbaar draaiboek. Alvast een paar tips:

Vreemd gedrag wijst niet per se op alcohol- en druggebruik

Dat uw kind experimenteert met alcohol of andere drugs merkt u soms aan zijn gedrag. Slechte schoolresultaten, nieuwe vrienden en sterke emotionele veranderingen zijn typische indicaties. Helaas zijn die al even typisch voor de puberteit zelf. Trek dus geen overhaaste conclusies en ga na wat uw tiener echt dwarszit. Misschien vindt hij gewoon zijn weg niet op die nieuwe school. Wat ook de reden mag zijn, besteed steeds aandacht aan de gevoelens en het gedrag van uw kind.

Niet elk gebruik is problematisch

Als uw kind slechts af en toe drinkt of rookt, is de kans groot dat u dit niet zult merken. Ontdekt u het toch, dan is dat niet meteen een reden tot paniek. Experimenteren hoort nu eenmaal bij de puberteit: het is veelal tijdelijk en de grote meerderheid van de jongeren komt die fase zonder veel kleerscheuren door. Wellicht volstaat het dat u het toezicht verscherpt en duidelijke grenzen stelt.

Praat met uw tiener

Het klinkt stilaan eentonig, maar als u zich – terecht of niet – zorgen maakt, is een eerlijk gesprek onder vier ogen nog altijd de beste oplossing. Beschuldig uw kind niet meteen, maar leg uit waarom u bezorgd bent. Praat over wat u ziet en voelt, niet over wat u vreest en vermoedt. En kruip niet in de detectiverol, want dan wordt de kans dat uw kind alle vertrouwen in u verliest wel heel erg groot.

Geef uzelf niet de schuld

Als jongeren met alcohol of drugs over de schreef gaan, ligt dat zelden aan de opvoeding alleen. De eerste keren dat ze het proberen is dat voor het experiment, het plezier, het genot: dus net omwille van positieve redenen. De meeste jongeren stoppen trouwens na een vrij korte periode. Jongeren die blijven gebruiken of regelmatig gebruiken, doen dit vaak omdat ze in een andere vriendenkring verzeild zijn geraakt. Sommige jongeren blijven gebruiken omdat ze gaandeweg ontdekt hebben dat drugs hen kunnen afleiden van kopzorgen en (grote) problemen.

7 tips en suggesties voor ouders van opgroeiende jongeren

1. Praat en discussieer met uw kinderen. Zo leren ze zelfstandig denken. Dat maakt hen veel minder beïnvloedbaar dan kinderen die thuis alleen maar moeten luisteren.
2. Respecteer de ideeën van uw zoon of dochter, ook al klinken die in uw oren soms ondoordacht of naïef.
3. Loop bij een conflict niet te hard van stapel. Grote woorden maken op een puber minder indruk dan rustige argumenten.
4. Laat niet over u heen lopen. Maak samen duidelijke afspraken en verwacht van uw kinderen dat ze die respecteren.
5. Probeer uw kind te overtuigen om dat eerste glas of die eerste sigaret nog een jaartje uit te stellen. Van uitstel komt soms afstel.
6. Als uw kind ouder is dan 16 jaar en alcohol drinkt, maak dan duidelijke afspraken over wanneer en hoeveel er gedronken wordt. Jongeren zijn kwetsbaar en alcohol blijft schadelijk, zeker bij te veel en/of te vaak drinken.
7. Als u denkt dat uw kind drugs gebruikt, is het normaal dat u boos wordt of panikeert. Probeer die gevoelens zo vlug mogelijk onder controle te krijgen. Ook dan is een rustig gesprek immers de beste optie.

Richtlijn voor alcoholgebruik door jongeren onder de 18 jaar

Jongens en meisjes

geen alcohol drinken onder de 16 jaar

geen sterke drank onder de 18 jaar

Jongens tussen 16 en 18 jaar

niet meer dan 2 standaardglazen per keer

niet meer dan 2 dagen per week

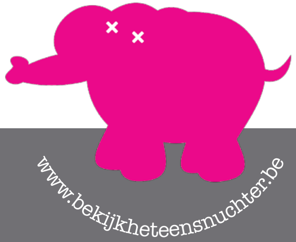
niet elke week

Meisjes tussen 16 en 18 jaar

niet meer dan 1-2 standaardglazen per keer

niet meer dan 2 dagen per week

niet elke week



VAD
VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw